Antrenamentul de iarnă al înotătorului

II

Către începutul celei de a doua jumătăți a perioadei de pregătire, vor mai fi lucrate viteza și rezistența. Viteza va fi lucrată prin execuția rapidă a mișcării diverselor segmente, îndoiri rapide etc. (viteza de exemplu) iar rezistența prin sprinturi scurte și repetate.

Dacă avem la dispoziție un bazin acoperit, programul de antrenament este altul. In prima jumătate a perioadei de pregătire, se va face antrenamentul pe uscat, descris în prima parte a programului propus, însă antrenamentele în apă nu vor fi complect suspendate. Cu deosebire că la început ele se vor reduce la simple „băi", un fel de distracție în apă, sub formă de baie, de 3—4 ori pe săptămână.

Această formă de antrenament — arată Rajki, antrenorul maghiar — este folositoare pentrucă, pe lângă faptul că face mișcări sănătoase, înotătorul evită febra musculară pe care ar putea-o căpăta practicând exagerat un sport de complectare.

In cea de-a doua jumătate trecem la lucrul în bazin. Se pune accent pe pregătirea și mărirea suflului, suppleței și automatismului mișcărilor. Mărirea suflului se face prin antrenarea ritmului respiratoriu, care conduce la regularitatea și adaptarea debitului necesar. Lucrul suppleței se referă în special la umeri și coapse, la relaxarea articulațiilor (încheietura mâinii, genunchiului) și libera extensie a gambei, controlul mușchilor.

Metoda de antrenament constă în parcurgerea distanțelor lungi în stil complect (tranziție după efectuarea sporturilor de complectare), alte distanțe parcurse cu mișcări secționate, picioare singure, mâini singure, regularitate (fără a trage puternic). Acest antrenament permite controlul respirației, relaxarea musculară, suppleța umerilor și a coapselor, căpătarea coordonării și a automatismului muscular.

Repetarea exercițiilor este foarte importantă, pentrucă se bazează pe principiul trecerii dela cantitate la calitate.

Antrenorii maghiari recomandă ca antrenamentul de bazin să înceapă în primele zile cu înnotul fluture, cu toate variațiunile lui. Stilul acesta este un antrenament excelent pentru orice alt stil de înnot, deoarece mărește puterea brațelor și pune la o mai mare contribuție plămânii, cu condiția să nu se exagereze prea mult.

Trebue avută în vedere și exersarea mișcărilor de start și întoarceri, executate corect, pentru automatizarea lor.

Ședința de antrenament va dura o oră, o oră jumătate, câteodată două ore. Este preferabil ca ședințele de antrenament să fie mai dese și să dureze (fiecare ședință în parte) mai puțin, decât să fie programate la intervale mai lungi, cu o durată mai mare.

Ședința de antrenament va fi întreruptă de pauze mari în care timp înnotătorul se va usca (șterge) complect, se va îmbrăca în halat sau trening și va avea grijă să nu stea în curent. Păstrarea căldurii musculare este foarte importantă.

Foarte important este deasemeni ca antrenamentele să se facă relaxat, cu mușchii necontractați. Este un punct asupra căruia antrenorul va trebui să vegheze în permanență.

Ședința de antrenament va începe cu o scurtă încălzire generală.

Organismul nu dă la început întregul său potențial (viteză, intensitate, coordonare etc.); de aceea este necesară o încălzire, pentrucă ea dă încredere în munca ce urmează.

După încălzire trecem la executarea programului propus, în care trebue să atingem o intensitate maximă.

Ședința de antrenament la sfârșit: nu este recomandabilă o oprire bruscă, ci trebue o trecere treptată dela maxim la normal, prin exerciții de relaxare. După terminarea lucrului, se face bilanțul antrenamentului din ziua respectivă și se trasează sarcini pentru ședința viitoare.

In felul acesta, perioada fundamentală, în care se culeg roadele muncii din perioada de pregătire, va găsi înnotătorii în plină condiție fizică, capabilă să facă față cu succes efortului necesar unui sezon de competiții, în care atingerea rezultatelor înalte este o datorie patriotică a fiecărui concurent.

N. BLIDARU

Unul dintre cele mai spectaculoase sporturi...

Fazele se succedau cu repeziciune dela o poartă la alta. Mingia purtată cu o îndemânare puțin întâlnită căuta cu orice preț să intre în această nouă poartă înaltă de 2 m. și lată de numai 3. Cele două echipe care jucau cu atâta însuflețire în sala Dinamo erau formate din câte 7 jucători. Cu excepția acestor două caracteristici, totul părea să fie un handbal obișnuit. Intr'adevăr, matchul urmărit cu atâta pasiune de cei peste 1.500 de spectatori — nu încăpuseră mai mulți atunci — era o partidă din turneul de handbal de sală, primul care se desfășura după foarte mult timp în București. Acesta a avut loc chiar la începutul anului, în Ianuarie, și experiența făcută atunci — angrenarea jucătorilor divizionari în competițiile de sală — urmează să fie continuată și anul viitor.

...„*Bine* — vă veți întreba Dvs. — *dar handbalul jucat în timpul iernii în sală în alte condițiuni, nu dăunează oare jucătorilor de handbal clasic?*"

★

In primul rând, câteva date generale asupra handbalului de sală.

Sunt șapte titulari și trei rezerve. Semicercul dela care se poate trage la poartă este de 7 m., iar poarta are o înălțime de 2 m. și o lărgime de 3 m. Balonul are aceleași dimensiuni ca și la handbalul de câmp. In schimb, terenul este complect diferit: lungimea sa poate varia între 30—50 m., iar lățimea între 15—25 m. In fine, ca un ultim amănunt regulamentar, durata unei partide este de două reprize a 25 de minute, cu o pauză de 10 minute. Aceasta în ceeace privește regulamentul. Dar este oare recomandabil acest sport jucătorilor de handbal de câmp?

„*Nu pot concepe antrenamentul jucătorilor mei în perioada de iarnă* — spune Monis Francisc, antrenorul echipei C.C.A. — *fără o participare deosebit de atentă la o serie de partide de handbal în sală. Practicând handbalul în sală, ei își desăvârșesc tehnica, viteza, rezistența, detenta, îndemânarea și forța*".

Iată deci că acest nou sport — „nou" mai mult pentru spectatori decât pentru jucătorii de handbal — trebue să fie practicat în timpul iernii. Faptul este normal, deoarece în primul rând din cauza terenului de dimensiuni reduse, toți jucătorii trebue să-și desvolte atât calitățile de atacanți, cât și cele de apărători. Deci, tehnica individuală crește mult. Tot din cauza terenului redus apărarea și atacul se fac în mai mulți oameni decât ar avea nevoie în mod normal compartimentul respectiv. De aci se naște necesitatea unei viteze mari și a unei rezistențe și forțe superioare.

Și acum câteva cuvinte despre rolul portarului. El este omul de bază al echipei. Misiunea lui este grea, deoarece loviturile sunt mult mai dese, mai puternice, iar pentru a le face față, el trebue să-și desvolte mult reflexele și curajul. Să nu uităm, un plonjon pe parchet nu este un lucru pe care îndrăznește să-l facă oricine. Jocul portarului reprezintă unul dintre punctele cele mai spectaculoase ale unei întâlniri de handbal. Subliniind în plus că regulamentul permite jucătorilor un singur dribling și limitează alergarea cu mingia (trei pași — bătaia mingii, doi pași — pasarea mingii) ne putem da seama că handbalul de sală este de o spectaculozitate neegalată decât de foarte puține sporturi.

Viteză, rezistență, detentă, forță, feinte, îndemânare, tehnică individuală desăvârșită. Iată însemnatele calități ale unui sport care în scurt timp se va bucura de o mare popularitate în țara noastră.

MAX BĂNUȘ

Echipa Aripile R.P.R. din Sibiu a câștigat ștafeta de marș și cros organizată de asociația Metalul

Duminică dimineața s'a desfășurat pe șoseaua București-Alexandria ștafeta combinată de marș și cros, organizată de Consiliul orășenesc al asociației Metalul, în cinstea zilei de naștere a tovarășului Stalin.

Având în componența sa concurenți bine pregătiți din punct de vedere tehnic, echipa Aripile R.P.R. din Sibiu a reușit să ocupe primul loc, parcurgând distanța de 62 km. în 5 ore și 11 minute. Pe locurile următoare s'au clasat Locomotiva P.T.T. I, Flamura Roșie Metalul, FRB, Dinamo 9 I, Locomotiva P.T.T. II, Metalul „21 Decembrie", Voința și Dinamo 9 II.

Individual s'au remarcat concurenții: V. Teodosiu și Dumitru Chiose (Loc. P.T.T.), Dinu Cristea, N. Nicolae și Ștefănescu (Metalul), Dumitru Bogdan și Grecescu (Aripile R.P.R.) și Munteanu (Fl. Roșie).

Folosind experiența altor concursuri, organizatorii au asigurat concurenților cele mai bune condițiuni de participare. Numărul mare de mașini pus la dispoziția concurenților și arbitrilor oficiali a ajutat celor dintâi să ajungă la timp la locurile de schimb pentru a-și face încălzirea, iar oficialilor să urmărească îndeaproape desfășurarea cursei și să ia măsuri pentru buna desfășurare a întrecerii.

CONSFĂTUIRE

Duminică 23 Decembrie la ora 9,30 dim. va avea loc în sala Ministerului Agriculturii din str. 13 Decembrie o consfătuire organizată de consiliul central al asociației VOINȚA. Vor vorbi cu această ocazie campioana mondială la tenis de masă ANGELICA ROZEANU și maestrul sportului boxerul GH. FIAT.

Consfătuirea va fi urmată de un bogat program artistic în cadrul căruia își va da concursul și actorul V. Tomazian, de la Teatrul de revistă.

Sunt invitați să participe toți sportivii colectivelor din Capitală.

Activitatea în bazin acoperit

Bazinul acoperit din Capitală constitue una din minunatele realizări ale regimului nostru de democrație populară în domeniul culturii fizice și a sportului.

In bazinul acoperit din Capitală se vor disputa în sezonul de iarnă o serie de concursuri de înot și jocuri de polo pe apă.

Innotătorii noștri au început antrenamentele pentru aceste întreceri și se află în perioada pregătitoare. Faptul că anul acesta înnotătorii noștri au reluat antrenamentele după o pauză de șase săptămâni în loc de 7—8 luni, cum se întâmpla înainte, va influența favorabil performanțele lor viitoare.

Primul concurs se va desfășura Duminică 23 Decembrie și va fi organizat de colectivul orășenesc al asociației „Voința".

Această competiție, organizată în cinstea zilei de naștere a marelui Stalin, va fi dotată cu cupa „21 Decembrie" și va reveni colectivului care va totaliza cele mai multe puncte în cele 23 de probe ale concursului.

La primele concursuri în bazinul acoperit au fost invitate să-și desemneze participanții toate colectivele sportive sindicale din Capitală, precum și Casa Centrală a Armatei și Dinamo.

JOIA CĂRȚII SPORTIVE

In cadrul „Joii Cărții Sportive" se vor discuta astăzi, orele 17,30, la editura Cultură Fizică și Sport str. Vasile Alecsandri nr. 6, cărțile având ca temă tirul și se vor face propuneri privind tipăriturile adresate acestui sport, în anul 1952.

Referatul va fi ținut de maestrul sportului tov. *Iosif Sârbu*, iar cele referatele de maeștrii sportului: *Panait Călcâi* și *Iudith Kahana*.

Sunt invitați a lua parte la această consfătuire sportivii fruntași și toți acei care se interesează de ridicarea mișcării de cultură fizică și sport și în special de mersul înainte a acestui sport de bază.

Consfătuirea ziarului „Sportul Popular" cu cititorii săi din Cluj

Duminică dimineață a avut loc la Cluj o consfătuire a ziarului „Sportul Popular" cu cititorii, organizată în colaborare cu consiliul orășenesc al asociației „Știința". Din partea ziarului au fost prezenți tovarășul redactor șef Țicu Simion și alți membri ai colectivului redacțional.

In cuvântul de deschidere, tovarășul profesor universitar Păcuraru, președintele consiliului orășenesc al asociației „Știința", a salutat inițiativa ziarului de a organiza această consfătuire cu cititorii săi din Cluj și a cerut celor prezenți să vină cu critici și propuneri concrete care să contribue la îmbunătățirea ziarului.

Discuțiile care au urmat s'au ridicat la un înalt nivel politic, vorbitorii aducând prin criticile și sugestiile lor un însemnat ajutor ziarului.

„*Și ziarele burgheze organizau așa zise consfătuiri* — a spus maestrul sportului Ion Moina—*dar acolo erau invitați numai afaceriștii sportului și erau puse la cale noi metode de a stoarce profituri de pe urma sportivilor. Consfătuirea de azi însă, la care au fost invitați cititorii ziarului din orașul nostru, ne dă posibilitatea de a discuta cu reprezentanții redacției felul în care ziarul ajută munca sportivă, ca și lipsurile pe care el le mai prezintă. Noi avem ocazia să ajutăm redacției pentru a ne da un ziar din ce în ce mai bun*". Arătând cât de eficace sunt rubrici ca „Cinste lor", „Să le urmăm exemplul", sau „Au rămas în urmă" și „Așa nu!", tov. Moina a cerut ca ziarul să publice mai regulat articole tehnice în care să se reflecte experiența sportivilor sovietici și recenzii de cărți sportive. In încheiere, vorbitorul a arătat în spirit autocritic greșala asociației „Știința", din care și el face parte, care nu a popularizat suficient această consfătuire în rândurile masselor de cititori din Cluj.

Tov. Heller, activist al colectivului sportiv Metalul-Cluj, a scos în evidență realizările ziarului pe linia îndrumării activității colectivelor sportive, insistând în special asupra articolelor de îndrumare în activitatea din cadrul complexului G.M.A., care le-au fost de un real folos în muncă. El a cerut publicarea regulată a rubricei „In ajutorul consiliilor provizorii ale colectivelor sportive", în cadrul căreia să fie arătate sarcinile tuturor activiștilor din conducerea colectivelor. Cerând și publicarea unor materiale traduse din Sovietchi Sport, care să trateze despre metodele de muncă folosite de colectivele sportive din U.R.S.S., ca și popularizarea mai intensă a colectivelor noastre fruntașe, tov. Heller a criticat în mod just redacția pentrucă nu i-a răspuns la una din scrisorile pe care i le-a adresat.

In numele comisiei de ciclism, a vorbit tov. Vlăduț, muncitor la fabrica „Menajul", care a criticat slaba popularizare făcută competiției cicliste „Circuitul Regiunii Cluj". Innotătoarea fruntașă Delia Mureșan a cerut în numele înnotătorilor mai multe articole de îndrumare și de metodică în natație.

O propunere deosebit de interesantă a făcut-o tov. Paul Bogdanovici, responsabil cu instruirea sportivă a colectivului „Flamura Roșie Ianoș Herbac", care a cerut înființarea unei rubrici intitulată „Intrebări și răspunsuri". Tov. Dan Georgea, jucător de rugbi în echipa Știința Cluj, a arătat ajutorul pe care l-a primit prin articolele ziarului privind munca de educație a sportivilor. El a remarcat realul folos pe care l-a avut citind articolul „Metode de muncă folosite de colectivul Metalul I.M.S.-Sibiu", precum și rolul mobilizator al articolelor care arată succesele în producție ale muncitorilor sportivi. El a propus popularizarea mai intensă a studenților sportivi, fruntași în învățătură.

Tov. Adochiță, activist sportiv pe tărâmul instruirii sportive, a propus publicarea în mod periodic a unor programe de antrenament pentru începători, iar tov. Juga a arătat în mod just insuficienta popularizare a sporturilor considerate în trecut „minore". Deasemeni, deosebit de justă a fost critica tov. asistent Jeney, responsabil cu instruirea sportivă a consiliului orășenesc al asociației Știința, care a arătat că din articolele apărute nu se desprinde în mod suficient putreziciunea sportului din țările capitaliste. Acelaș fapt a fost remarcat și de tov. Ivanov, responsabil cu agitația și propaganda în acelaș consiliu. Acesta a criticat deasemeni, numărul insuficient al articolelor care să oglindească înaltul nivel moral al sportivilor sovietici ca și al articolelor de critică față de comitetele sindicale care se desinteresează de problemele sportive. „*Colectivele noastre sportive n'au devenit încă organizații de masse puternice și acest fapt este dovedit și de slaba mobilizare la consfătuirea de azi. Propun ca ziarul să se preocupe de această problemă și să ne ajute să facem din colectivele noastre sportive organizații puternice, capabile să-și ducă sarcinile la îndeplinire*" — a încheiat tov. Ivanov.

Tov. Iordaky, antrenor de înnot, a criticat redacția ziarului pentru faptul că n'a reușit să-și asigure colaborarea tehnicienilor din toate ramurile de sport ca și pentru faptul că nu se ocupă de felul în care înnotătorii noștri fruntași, cărora le stă astăzi la dispoziție un bazin acoperit, trebue să-și continue antrenamentele în timpul iernii. Tov. prof. univ. Ion Stamate, președintele colectivului sportiv Știința Agrotehnica, a criticat insuficienta preocupare a redacției față de desvoltarea sportului la sate și insuficiența popularizare a colectivelor sportive sindicale care sprijină în munca lor colectivele sportive sătești.

Pline de însuflețire au fost cuvintele rostite de tov. Papuc, reprezentant al colectivului sportiv Constructorul Cluj. „*Fără colective de corespondenți în fiecare unitate de muncă — a spus el — realizările ca și lipsurile muncii sportive nu vor putea fi cunoscute redacției. Formarea cadrelor de corespondenți va asigura în viitor legătura strânsă a masselor de sportivi cu ziarul nostru, va face ca ziarul să fie scris de însești massele cărora el se adresează*".

Au mai luat cuvântul aducând critici juste și propuneri constructive, tov. Zoltan Ferber, arbitru de box, handbalistul Giurgiu, medicul sportiv dr. Opraşcu, tov. Kolosi (Locomotiva), antrenorul Florea Sfanomir, arbitrul de fotbal Polaretzki, tovarășa Hodărnău, scrimeurul Biro și alții.

După ce a răspuns la problemele ridicate de cititori, tovarășul redactor șef a mulțumit sportivilor pentru participarea la consfătuire.

Consfătuirea cu cititorii noștri din Cluj a constituit un real sprijin pe care redacția noastră l-a primit din partea masselor pentru realizarea unui ziar care să fie mai corespunzător actualului stadiu de desvoltare a mișcării noastre de cultură fizică și sport.